

Tener a los niños y adolescentes

En casa con gripe

Esta temporada de gripe puede ser más severa debido al nuevo virus de la influenza H1N1 (también conocido como "gripe porcina"). Prepárese para tener a sus niños y adolescentes en casa si se enferman.

Por qué es importante quedarse en casa cuando se tiene gripe.

Cuando uno tiene gripe, puede contagiarla a otras personas cuando tose o estornuda. El período de mayor contagio es cuando se tiene fiebre Y también durante las 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre.

MAYOR CONTAGIO



mientras dure la fiebre



un día completo después de que la fiebre haya desaparecido

Algunas personas corren un riesgo mucho mayor de padecer graves problemas de salud si contraen gripe.



Muchas de las personas que corren mayor riesgo se ven saludables.

Si concurre a las reuniones de la escuela o de otro tipo cuando todavía está propagando el virus, pondrá en riesgo a las otras personas.



Sea previsor y piense cómo cuidar a los niños en caso de necesidad.



Averigüe si en su empleo hay alguna política de licencia por enfermedad y cuáles son los planes de su empleador si se desata una epidemia de gripe.

Póngase en contacto de antemano con parientes, amigos y vecinos para que puedan ayudarlo a cuidar a sus hijos si se enferman o si cierran la escuela o el centro de cuidado para niños. Sea previsor.



Todos los días, asegúrese de que su hijo se sienta bien antes de ir a la escuela o al centro de cuidado para niños.

Si su hijo tiene:

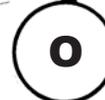
fiebre

superior a los 100 °F



Y uno de los siguientes síntomas:

tos



dolor de garganta



es posible que tenga gripe. Puede manifestar otros síntomas como goteo nasal, dolores corporales, diarrea y vómitos.

Puede ser muy estresante que su hijo se enferme o que no se lo pueda cuidar, especialmente cuando usted debe trabajar. A continuación encontrará algunos consejos.

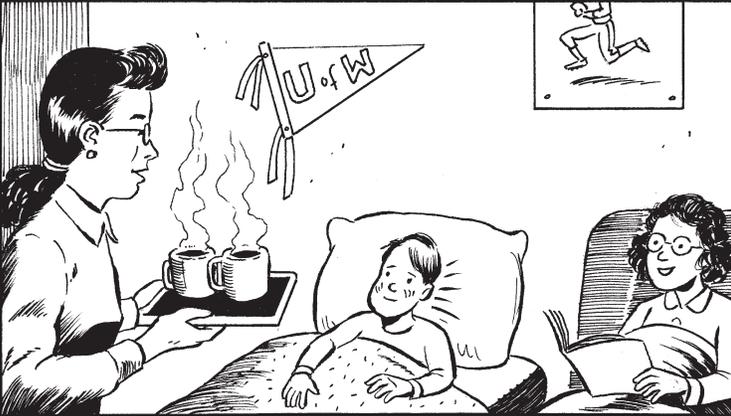


Pida ayuda a parientes, amigos o vecinos.



Organice una red entre los vecinos para el cuidado de los niños. Busque un pequeño grupo de familias que puedan turnarse cuando haya que cuidar a los niños.

Es mejor tener 6 niños o menos a su cargo. Intente que el mismo grupo de familias se encargue de cuidar a los niños para evitar que la enfermedad se siga propagando.



Si en la casa trabajan 2 adultos, procure que sea en turnos diferentes para que siempre pueda haber un adulto en casa.



De ser posible, intente trabajar desde su casa.



Sepa cuándo consultar a un proveedor de atención médica.

Se puede cuidar a la mayoría de las personas con gripe en casa. Antes de ir al médico o a la clínica, llame para asegurarse de que la cita sea realmente necesaria, o consulte el sitio web de salud pública, donde encontrará más información.



Fondos proporcionados mediante el Número de Acuerdo Cooperativo U50/CCU302718 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) a la Asociación Nacional de Oficiales de Salud del Condado y la Ciudad (National Association of County & City Health Officials, NACCHO).

El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las posturas oficiales de los CDC o la NACCHO.